

Alcohol, Tobacco and Drugs

What they can do to you and your family

The cost of using alcohol, tobacco or drugs is high for both you and your family.

Quitting now will help you and your family be more healthy.

Drinking Alcohol

beer, wine, wine coolers, liquor, mixed drinks, etc.

Can Cause:

- your baby to be born too small, be developmentally delayed, and more likely to be sick
- your children to be neglected, abused and feel less loved
- your health to be harmed in many ways (you could develop cancer or liver disease).

Using Tobacco

breathing in secondhand smoke; smoking cigarettes, cigars or pipes; chewing tobacco

Can Cause:

- you to have a miscarriage or stillbirth when pregnant
- your baby to be born early, too small or more likely to be sick
- your children to have more colds, coughs and ear infections
- you and your family to be more likely to develop cancer, heart and lung disease, or stroke.

Using Drugs

over-the-counter and street drugs

Note: If you are pregnant, check with your doctor before using any over-the-counter drugs.

Can Cause:

- you to have a miscarriage when pregnant
- your baby to be born early, too small, shaky, hard to take care of, with birth defects, or too sick to live
- your children to be neglected, abused and feel less loved
- harm to your health in many ways (even with short-term use).

Help Quitting

Check out these free resources for assistance quitting alcohol, tobacco and drug use.

S.C. Tobacco Quitline

A free counseling service that helps South Carolina smokers and tobacco users quit. Call 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669).

Services include:

- one-on-one coaching with tailored help for pregnant smokers
- phone or web-based counseling and support
- development of a personalized quit plan.

The Quitline is open 8 a.m. to 3 a.m. seven days a week. Visit www.scdhec.gov/quitforkeeps to learn more.

S.C. Department of Alcohol and Other Drug Abuse Services

A statewide toll-free information line for all South Carolinians. If you are experiencing problems with alcohol or drugs, you can find nearby services that meet your needs. Call 1-888-SC PREVENTS (727-7383).

Visit www.daodas.state.sc.us and click on "Treatment Providers."

Alcohol, tabaco y drogas

Lo que pueden hacerle a usted y a su familia

El costo de consumir alcohol, tabaco y drogas es alto para usted y su familia.

Si deja de consumirlos ahora, esto ayudará a que usted y su familia tengan una mejor salud.

Consumir alcohol

cerveza, vino, mezcladores de vino, licor, bebidas mixtas, etcétera

Puede hacer que:

- su bebé nazca muy pequeño, tenga retrasos en el desarrollo y sea más susceptible a enfermarse.
- sus hijos estén descuidados, sean abusados y se sientan menos amados.
- su salud se vea afectada de muchas maneras (puede desarrollar cáncer o enfermedades en el hígado)

Consumir tabaco

respirar humo como fumador pasivo, fumar cigarillos, cigarros, pipas o masticar tabaco

Puede hacer que:

- se presenten abortos espontáneos o muerte fetal si está embarazada.
- su bebé nazca prematuro, muy pequeño o sea más propenso a enfermedades.
- sus hijos tengan más resfriados, tos e infecciones de oído.
- usted y su familia estén más propensos a desarrollar cáncer, enfermedades cardíacas y pulmonares o derrames cerebrales.

Consumir drogas

medicamentos de venta libre y narcóticos

Puede hacer que:

- se presenten abortos espontáneos durante el embarazo.
- su bebé nazca prematuro, muy pequeño, débil, difícil de cuidar, con defectos de nacimiento o demasiado enfermo para poder vivir.
- sus hijos estén descuidados, sean abusados y se sientan menos amados.
- su salud se vea afectada de muchas formas (así las consuma por poco tiempo)

Nota: Si usted está embarazada, consulte a su médico antes de usar cualquier medicamento de venta libre.

Ayuda para dejar el consumo

Consulte estos recursos gratuitos de ayuda para dejar de consumir alcohol, tabaco y drogas.

Línea de ayuda para el consumo de tabaco en Carolina del Sur

Un servicio gratuito de consejería que ayuda a fumadores y usuarios de tabaco en Carolina del Sur para que dejen el consumo. Llame al 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669).

Los servicios incluyen:

- entrenamiento personalizado con ayuda adaptada para fumadoras embarazadas.
- consejería y apoyo telefónico o vía internet
- desarrollo de un plan personalizado para dejar el consumo.

La línea de ayuda está abierta de 8 a.m. a 3 a.m. siete días a la semana. Ingrese a www.scdhec.gov/quitforkeeps para obtener mayor información.

Departamento de servicios para el abuso de alcohol y otras drogas en Carolina de Sur

Una línea gratuita de información para los habitantes de Carolina del Sur en todo el estado. Si está teniendo problemas con el alcohol o con drogas, puede encontrar servicios cercanos que atiendan a sus necesidades. Llame al 1-888-SC PREVENTS (727-7383).

Ingrese a www.daodas.state.sc.us y haga clic en "Treatment Providers."